

14.042 Šúľance s makom

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky	11,00	8,80	15,00	12,00	20,00	16,00	25,00	20,00
múka hrubá	6,50	6,50	7,50	7,50	10,00	10,00	11,00	11,00
múka na dosku	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
krupica	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	1,00	1,00
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	7	0,35	9	0,45	12	0,60	15	0,75
olej	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cukor práškový	1,30	1,30	1,50	1,50	1,90	1,90	2,00	2,00
maslo	1,50	1,50	1,80	1,80	2,20	2,20	2,50	2,50
mak	1,30	1,30	1,50	1,50	1,90	1,90	2,00	2,00
hmotnosť šúľancov v g	170		220		270		330	
hmotnosť posýpkov v g	26		30		38		40	

Receptúra

Výrobný postup

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, očistíme, zomelieme a zmiešame s múkou, krupicou a vajcami. Vypracujeme cesto, ktoré rozvalkáme nahrubo (1cm), krájame a formujeme šúľance. Uvaríme v slanej vode, pomastíme olejom. Pred podávaním posypeme makovou posýpkou. Polejeme rozpusteným maslom.

Posýpka: mak pomelieme a spojíme s práškovým cukrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	229 ₄	551	9,86	16,3	0,0	87,3	5,0	50,2	1,7	0,08 ₇	0,1	0,1	13,5	1,9
B	277 ₁	665	11,8 ₀	20,1	0,0	104,5	6,3	61,2	2,1	0,10 ₆	0,1	0,1	18,5	2,4
C	356 ₈	856	15,4 ₀	25,1	0,0	136,0	8,3	79,8	2,8	0,13 ₁	0,2	0,1	24,6	3,2

D	$\frac{407}{7}$	978	$\frac{17,6}{3}$	29,0	0,0	$\frac{154}{5}$	9,9	92,3	3,3	$\frac{0,15}{1}$	0,2	0,1	30,8	3,8
----------	-----------------	-----	------------------	------	-----	-----------------	-----	------	-----	------------------	-----	-----	------	-----